

R2年8月はまかせ家族介護教室

# 食事で免疫力(My免疫)を 高めよう



免疫力を強化してコロナウイルスに負けない!!  
身体を作りましょう!!

# 免疫力って何？

## 免疫力 = 「**疫(病気)を免れる力**」

ウイルスや病原菌などの**体にとっての異物(自分でないもの)**が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、異物から体を守ってくれます。さらに、体内で**発生したがん細胞**などにも対応します。



**免疫力が低下すると**

がんや感染症などの様々な病気にかかりやすい

# 2つの免疫

免疫細胞の総称である白血球には大きく「自然免疫」チームと「獲得免疫」チームがあります

自然免疫



獲得免疫

マクロファージ・NK細胞

T細胞・β細胞



わたしの

My免疫



病気にかかりやすい、かかり難いは免疫力が個人で違うからですMy免疫を高めましょう!!

注目は!!

## NK細胞 (Natural Killer細胞)

---

自然免疫を担うNK細胞は、初めての相手でも単独で力強く闘い、外からの侵入者（自分でないもの）だけでなく、体内で生まれたがん細胞などもやっつけてくれます



**NK細胞の活性化が大切です！**

# NK細胞を活性化させよう

NK細胞の活性は加齢や運動、ストレス、生活習慣（食事）などによって変化します

① ストレス発散 **笑うことで活性化**

※作り笑いはダメ

わっはっは！



② 運 動

**適度な運動**

※過度な運動はNK細胞が減少



③ 食 事

**バランスの良い食事**

**+**腸の働きを調える**プロバイオティクス**

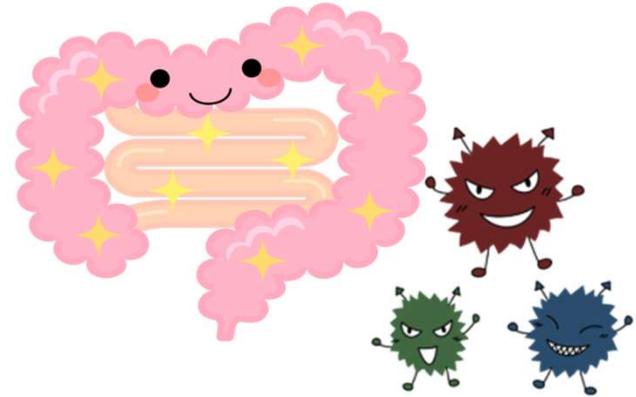


# 免疫力に重要な“腸”

---

## 腸には、体の免疫細胞の6~7割が集まる

腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができる



腸内細菌のバランスを整える

発酵食品（ヨーグルト・漬物・味噌など）

食物繊維、オリゴ糖等のプロバイオティクスは、  
免疫細胞のバランスを改善する

# 免疫力を高める栄養素

## ①腸の環境を改善する栄養素

食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善して、免疫力を高めてくれます

## ② 免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素

- タンパク質は、細胞の主要な成分ですので、豆腐、肉、乳類などの良質のタンパク質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます
- ビタミンAやビタミンEなどのビタミン類、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類、コレステロールなども、免疫細胞の強化には必須の栄養素です。

腸内の環境も免疫細胞の働きも、個人によって大きく異なります。そのため、ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるというわけではありません。ある人に効果があったからと言って、別の人にも効果があるとは限りません。

**バランスよく食べることが一番!!**

# 腸内の免疫力を高める食品

## きのこ



きのこに含まれる食物繊維である**βグルカン**という成分は、免疫力を高める効果があることが知られています。

## 発酵食品

### 乳酸菌



**乳酸菌**は腸管内の善玉菌を増やし、NK細胞を活性化します。ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬか漬け、みそ、しょうゆ等の発酵食品に多く含まれ、植物系と動物系に分けられます。

※調味料や漬物は食塩も多いので摂取量には注意が必要ですが、いろいろな発酵食品を毎日食べるのが大切です。

# 免疫力を高めるレシピ

毎日の食事に乳酸菌と食物繊維をとり入れましょう

## オクラとトマトのお味噌汁



発酵食品を毎日苦勞せずに用意でき、しっかりと免疫力アップにつながる栄養を逃さない身近な一品が味噌汁です

(2人分)

オクラ	4本
トマト	中半分
えのき茸	20g
溶き卵	1/2個分
水	300mlし
和風だし	小さじ1/2
みそ	大さじ1.5

(作り方)

- ①オクラは0.5cmの小口切りトマトは一口大、えのきは2cmに切る。
- ②鍋に水と和風だし入れ沸騰したら、えのき茸、オクラ、トマト、みそを加える。
- ③もう一度沸騰させて、溶き卵を回し入れ、火を止める。

## きな粉ヨーグルト



ヨーグルトに黄な粉やバナナ、甘みをオリゴ糖やハチミツにするとさらに腸内環境を良好にします

(1人分)

ヨーグルト	大さじ3
バナナ	1/4本
黄な粉	小さじ1
はちみつ	小さじ1

(作り方)

- ①バナナは輪切りにし、ヨーグルトにまぜる。
- ②黄な粉とはちみつをかける